疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第20回）

すぐに始める冷え対策、冬の不調を乗り切ろう！

2017.02.03



血液には、酸素や栄養素を全身に運び、老廃物や疲労物質を回収・排出する役割があります。そのため、冷えによって血流が滞ると、寒さや肩こりといった自覚症状の出現をはじめとして、栄養不足で免疫力が低下したり、なかなか疲労回復しないといった体の不調を招いたりします。また、そうした状態が続くと便秘や肌荒れ、肥満など体質の悪化を引き起こしやすくなります。

キリン食生活文化研究所が行った「体の冷え」についての調査*1によると、冬に体の冷えを「いつも感じている」「感じることが多い」人は、30～40代女性で70％以上、30～40代男性で約50％弱を占めています。

*1 「キリン食生活文化研究所レポートvol.55」……あなたのくらしのアンケート「体の冷え」/20～69歳の男女/1万8202人が対象/2015年12月 全国Web調査

この調査において、冷え対策として何をしているか、と体の冷えを感じる人に聞いたランキングが公表されているのでトップ5まで紹介します。

＜冷え対策の内容＞（冷えを感じる人 1万6651人からの回答）
・第1位：体を温める飲食物を取る（45.6％）
・第2位：機能性下着を着用する（42.0％）
・第3位：手首、足首、首を冷やさない（35.0％）
・第4位：マッサージをする（30.0％）
・第5位：朝ごはんをしっかり食べる（29.4％）

トップ5を眺めてみると、第2位の「機能性下着を着用する」以外は、すぐに始められることばかり。冷えは代謝の低下や倦怠（けんたい）感、風邪など、さまざまな体の不調を招きます。血行を良くして代謝を高める冷え対策を、ぜひ日常生活に取り入れましょう。

体の内側からポカポカになる食事のコツ… 続きを読む